

Sportangebote der SG Nied

gültig ab 29.01.2019 NUR FÜR MITGLIEDER!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>09:30 – 10:30 im Krafraum mit Beate</p> <p>Kraftsport</p>	<p>09:30 – 10:30 im Krafraum mit Uschi</p> <p>Kraftsport</p>	<p>09:45 – 11:00 im Saal mit Martina</p> <p>Workout & Stretch & Relax</p>		<p>11:00 – 12:00 im Saal mit Andrea</p> <p>Fitness - Mix</p>
<p>18:30 – 19:45 in der Halle mit Martina</p> <p>Bauch-Beine-Po</p>	<p>10:00 – 11:00 im Saal mit Tatjana</p> <p>Zumba</p>	<p>11:00 – 12:00 im Saal mit Martina</p> <p>Seniorengymnastik</p>		<p>16:45 – 17:45 im Krafraum mit Uschi</p> <p>Kraftsport</p>
<p>20:00 – 21:00 in der Halle mit Martina</p> <p>Fitnessgymnastik</p>	<p>18:00 – 19:00 im Saal mit Jessica</p> <p>Fitnessstraining, Kraft, Ausdauer, Intervall</p>	<p>18:00 – 19:00 in der Halle mit Martina</p> <p>Aerobic Mix</p>		
<p>18:00 – 19:00 im Saal mit Hülya</p> <p>Zumba</p>	<p>19:15 – 20:15 im Saal mit Martina, Elke u. Tatjana</p> <p>Aroha</p> <p>20:15 – 20:45 Kaha im Saal mit Tatjana</p>	<p>19:30 – 20:30 im Saal mit Monika</p> <p>Frauengymnastik</p>		
	<p>20:00 – 21:30 In der Listschule mit Andrea oder Anja</p> <p>Frauenfitness</p>	<p>19:00 – 20:00 in der Halle mit Tatjana</p> <p>Zumba</p>		